

冬と高血圧 ～減塩を心がけましょう～

冬は、気温の低下や急激な温度変化などにより、血圧が上昇しやすい季節です。

高血圧の状態が長く続くと、心臓病や脳梗塞、脳出血、腎不全といった生命に関わる病気につながります。「減塩」や「こまめな水分補給」など、高血圧の予防・改善に向けた食生活を心がけましょう。

高血圧の基準

収縮期血圧 140mm Hg 以上 または 拡張期血圧 90mm Hg 以上

減塩レシピ：鱈の中華風あんかけ

材料（4人分）

鱈（冷凍でも可）	100g × 4切れ
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ4
サラダ油（鱈用）	小さじ2
キャベツ	100g
人参	40g
ピーマン	1個
えのき	60g
サラダ油（野菜用）	小さじ1

鶏がらスープの素	小さじ1
【A】お湯	1カップと1/2
オイスターソース	小さじ2
減塩しょうゆ	小さじ2

<水溶き片栗粉>
片栗粉 小さじ2 + 水 小さじ2

☆ 1人分の栄養価 ☆

エネルギー	140kcal	食塩相当量	1.3g
たんぱく質	19.1g	カルシウム	46mg
脂質	3.4g	鉄	0.5mg
カリウム	495mg	食物繊維（総量）	1.4g



濃口しょうゆ(3g)を減塩しょうゆに変えると
食塩相当量：0.4g → 0.2g になります。
(1人あたり塩分0.2g カット)

☆下ごしらえ☆

- 鱈は骨を取り除き、塩を振って10分くらいおきます。
余分な水分をキッチンペーパーで拭き、茶こしで小麦粉を全体にまぶします。
- キャベツは、4cmの長さの短冊切りにします。
- 人参は、短冊切りにします。
- ピーマンは半分に切り、短冊切りにします。
- えのきは、根元を切って半分の長さにします。

☆作り方☆

- ① フライパンにサラダ油（鱈用）を熱し、鱈を皮から焼きます。
両面に焼き色がついたら、とり出します。
- ② 同じフライパンを使い、サラダ油（野菜用）を入れて熱します。
人参、ピーマン、えのき、キャベツの順に加えて炒めます。
- ③ 【A】を加え、①の鱈をフライパンに戻します。
沸騰したら蓋をし、2分くらい弱火で煮ます。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑤ お皿に鱈とあんを盛り付けて、出来上がりです。